

SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå

Södra Kungsgatan 12

972 35 LULEÅ

Tfn: 072-244 65 65

spf.akerbaret@gmail.com

Hemsida: spfseniorerna.se/akerbaret

Plusgirokonto: 62 37 57 - 2

Anställd på exp: Angela Heginuz

Medlemsblad nr 2 - 2026

Luleå 2026-08-25



Bästa medlemmar i SPF Åkerbäret!

Välkommen till en ny säsong i Åkerbärets verksamhet, jag hoppas att Ni skall tycka att det utbud som styrelsen presenterar är intressant och roande så att Ni vill delta i de aktiviteter vi erbjuder. Det ligger ett stort arbete bakom de olika aktiviteterna. Det är också önskvärt att Ni medlemmar kommer med förslag om olika aktiviteter, det är på det sättet som vi kan få en intressant och roande verksamhet.

Ett område som styrelsen kommer att uppmärksamma under hösten är valrörelsen. Vi seniorer är ju den enskilt största väljargruppen i Luleå, därmed kan vi också få en stor påverkan om vi alla utnyttjar vår röst och lägga på partier som är intresserade och driver frågor som är viktiga för oss seniorer. Inför valrörelsen har SPF-föreningarna gemensamt i Luleå arbetat fram ett antal frågor till partierna som ställer upp i valet i kommunen. Svaren från partierna kommer att presenteras i ett utskick kort innan valet. Arbetet med att ta fram olika frågeställningar som är aktuella har gjorts främst av SPF:s ledamöter i det kommunala pensionärsrådet, Lena Rantakyrö och Ingrid Carlenius, vilket vi är tacksamma för.

Kontoret håller öppet tisdagar kl 10.00-12.00. Övriga tider talar Ni in Era meddelanden i röstbrevlådan 072-244 65 65. Snabbast svar får Ni om Ni använder Er av e-posten på adressen: spf.akerbaret@gmail.com. Angela läser inkommande e-post så gott som dagligen. Genom att anmäla Er på e-post till våra aktiviteter blir det enklare att hantera anmälningarna och samtidigt så får Ni fortare svar att Er anmälan har registrerats.

Sprid gärna vårt medlemsblad till vänner och icke-medlemmar samtidigt som Ni försöker påverka dem att bli medlemmar. Även om vi har många medlemmar i Åkerbäret så behöver vi bli fler.

Åter varmt välkommen till en ny säsong som jag hoppas ska innebära glädje och gemenskap.

Eilert Apelqvist

Ordförande



Kommande mötesdagar:

Vi har våra medlemsmöten samt jullunchen i IOGT-NTO-lokalen "Havet" (Godtemplarhuset, Köpmantorget 7). Lokalen är några trappor upp, men det finns hiss vid kortsidan av huset (Timmermansgatan). Vid varje möte har vi diverse information om exempelvis KPR, pubaftnar, resor, aktuellt teaterutbud mm.

↳ Medlemsmöte tisdagen den 15 september kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen Rune Westerlund (fil.lic. i bland annat nordiska språk)

Rune berättar om det svenska språkets utveckling idag, igår och i framtiden.

Många känner nog igen namnet från hans medverkan i P4 Norrbotten, där han på tisdagar under mer än nio års tid pratade om olika dialektala uttryck.

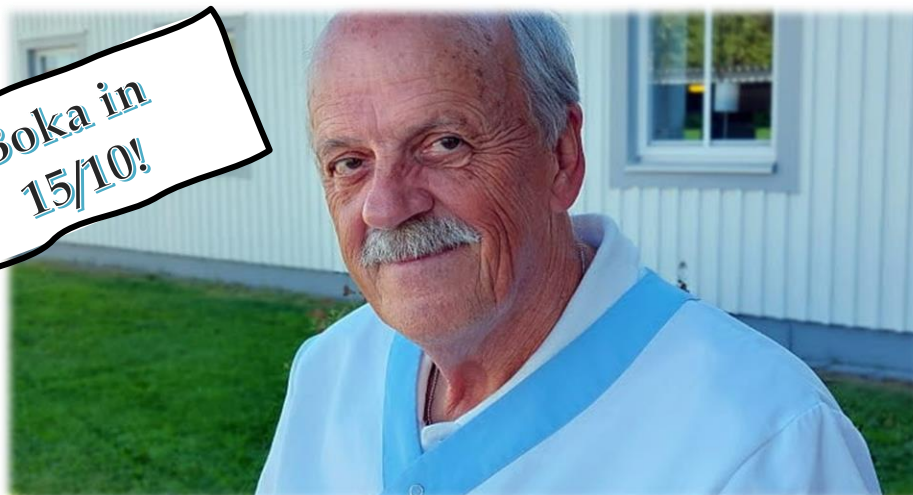


Per Nilsson (Vuxenskolan) lämnar information om höstens studiecirkel mm.
Vi säljer Sverigelotter. Entré 50 kr inkl fika.

↳ Medlemsmöte torsdagen den 15 oktober kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Malte Brännström (läkare) pratar och kåserar om äldres hälsa. Han har en förmåga att kombinera allvar och humor på ett mycket underhållande sätt.

Entre 50 kr inkl fika.



➤ **Medlemsmöte onsdagen den 11 november kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

Hans Sundvall (konststrateg)

Arbetet med Luleås offentliga konst

Möt Luleå kommuns allra första konststrateg!

”Att arbeta med konst är det bästa som finns. Men också något av det svåraste.”

Det finns för tillfället ett 80-tal offentliga konstverk i Luleå. Hans kommer att prata om och visa bilder på några av dem. Han tar också upp sina tankar om hur man kan utveckla den offentliga konsten.

Försäljning av Sverigelotter. Entré **50 kr** inkl fika.



**KALLELSE till årsmötet onsdagen den 24 februari 2026
kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**



Årsmötesförhandlingar enligt föreningsstadgarna §§ 4-5. Parentation med musik. Försäljning av Sverigelotter. Vi bjuder på fika!

IT-café

Om du har några mindre problem eller svårigheter med din mobiltelefon (gäller både Android och Iphone) kan du få hjälp hos oss - exempelvis med hur Swish fungerar eller hur du installerar SPF-appen. Du behöver inte föränmäla dig.

Vi bjuder på fika!

Datum: Tisdag 22 september 10.00-12.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Välkomna!



➡ **Jullunch torsdagen den 10 december kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

I år består jullunchen av risgrynsgröt och skinksmörgåsar samt kaffe och kaka.

Åkerbärets kör sjunger julsånger. Försäljning av lotter – stort vinstbord!

Anmälan: Senast fredagen den 4 december via
mail: spf.akerbaret@gmail.com eller 072-244 65 65

Pris: 130 kr

Avanmälan senast 7/12 – därefter bindande!

Om du uteblir debiteras du för hela beloppet.



Vi bjuder på
glögg och
pepparkaka!



Expeditionen har julstängt vecka 53 och 1!

Värva ny medlem – få en Sverigelott!

Om du värvar en ny medlem till SPF Åkerbäret kan du gå in på www.nymedlem.se och registrera dig, så får du en Sverigelott via posten som tack!

Modevisning!

Även icke-medlemmar är
välkomna på modevisningen!

Tisdagen den 24 november kl 14.00 kommer vi att ha modevisning med kläder från SeniorShop. Passa på att handla kläder inför julen!

Både herr- och damkläder finns till försäljning.



Plats: Sundsgården (Fyren)

Pris: 80 kr

I priset ingår:

Kaffe med smörgås



**SENIOR
SHOP**

Anmälan senast torsdagen den 19 november till:

spf.akerbaret@gmail.com eller 072-244 65 65

Bindande anmälan! Full betalning om ej avbokning sker senast 19/11!

Pubaftnar

Pub för Åkerbärets medlemmar i Bikupan (Södra Kungsgatan 12) **onsdagar 18.00.**
Endast föranmälan i november!



2 september

Jan & Åke

*Duon bjuder på en repertoar med
kända dansbands- och svensktoppslåtar
Musikquiz med priser!*

7 oktober

Jan Lundbergs swingband

*Kom till en trevlig kväll med
klassisk melodiös jazz*

18 november

Stefan Gunnarsson & Britta Bergström

*För mer information – se sida 7.
Kom ihåg att boka i tid!*

2 december

Urban Wennberg

*En skön blandning av blues, pop, visor och även
egna sånger – bland annat låtar av Eric Clapton,
Beatles och Creedence Clearwater Revival.*

Julpub: 16 december

Julpub med julsånger och härlig julstämning!



13 januari

Austin Band

Stämsång, Eagles-låtar & blandad musik för alla

Entré: 100 kr

≈ Berättarcaféer ≈

Vi kommer att ha följande berättarcaféer i vår lokal Bikupan (Södra Kungsgatan 12):

⇒ Måndagen den 7 september kl. 13.00:

Olov Stenlund (Norrbottnesteatern) presenterar höstens programutbud på Norrbottensteatern. Kom ihåg att ni kan köpa billigare biljetter genom Åkerbärets teaterombud Ulla Bergström (070-516 94 45).



⇒ Måndagen den 28 september kl. 13.00:



Gunnar Axheim (ordförande i Prostatacancerföreningen Norrskan) berättar om föreningens verksamhet och han delar också med sig av sina egna erfarenheter. Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancersjukdom och den drabbar framför allt äldre män. Viktig information som berör både den som drabbas och närstående.

⇒ Måndagen den 19 oktober kl. 13.00:

Ola och Malin från Bostadsanpassningen (Luleå kommun) kommer att berätta hur man går till väga om man behöver söka bostadsanpassning.



⇒ Måndagen den 16 november kl. 13.00:

Thorbjörn Nilsson - "Hur skapas pengar?"

Riksbanken ger ut sedlar, men den största delen av de pengar vi använder är digitala. Var kommer våra pengar egentligen ifrån?



⇒ Måndagen den 14 december kl. 13.00:



Anna Krigsman (präst)

Anna kommer att berätta om Luleås historia och även lite om sitt arbete som präst i Domkyrkoförsamlingen i Luleå.

Berättarcaféer: Ingen föranmälan. Inträde 50 kr inkl fika.





♦ Paltlunch ♦



Datum: Torsdag 1 oktober kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan: Senast måndag 28 september

Bindande anmälan – full debitering från och med 29/9

(mail: spf.akerbaret@gmail.com eller tfn 072-244 65 65)

Pris: 120 kr (inklusive fika)



Pubkväll hos SPF Åkerbäret

Stefan Gunnarsson och Britta Bergström!



Datum: Onsdag 18 november

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Pris: 100 kr (om du uteblir eller avbokar efter 16/11 debiteras du fullt pris)

Det blir två föreställningar under kvällen!

Föreställning 1: 17.00-18.30

Föreställning 2: 19.30-21.00

Anmälan: senast 11 november (helst mail: spf.akerbaret@gmail.com)

Kom ihåg att välja föreställning 1 eller 2. Bindande anmälan!

Endast medlemmar i SPF Åkerbäret är välkomna!

Visafton 23 oktober 18.00

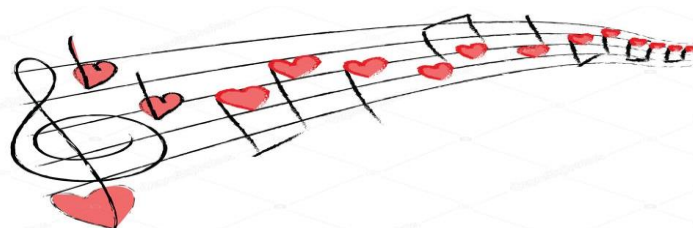
Välkomna till vår populära **visafton** med massor av sång och musik! Allsånger, uppträdanden (vem som helst får sjunga en visa) och kanske någon rolig historia. Vi bjuder på en generös tallrik med goda snittar och annat tilltugg. Ett glas vin, starköl eller annan dryck ingår också i priset!



Ingen föranmälan!

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Pris: 130 kr (inkl vin/öl, snittar mm)



♦ Hemlagad ärtsoppa med punsch ♦



Datum: Torsdag 19 november kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan senast: Måndag 16 november

Obs! Bindande anmälan – fullt pris om du uteblir eller avbokar efter 17/11!

(spf.akerbaret@gmail.com, 072-244 65 65)

Pris: 120 kr (inklusive fika och punsch)



Välkommen!

Endagsresa till IKEA tisdag 27 oktober

Vi åker till IKEA i Haparanda över dagen. För den som vill kör vi också över till Torneå och besöker köpcentret Rajalla.



Avresa: 08.30 från Granec-parkeringen i Södra hamn

Hemresa: 14.30 från Haparanda

Pris: 200 kr

Anmälan senast 14/10 och helst via mail: spf.akerbaret@gmail.com (annars mobilsv: 072-244 65 65). Så fort du fått bekräftelse av Angela att du har en plats på bussen betalar du biljetten via Swish: 1236895916 eller plusgiro: 623757-2 (ange namn och IKEA). **Bindande anmälan! Ingen möjlighet till återbetalning av biljetten.**

Vid frågor om resan – ring
Elisabeth Ljungberg:
073-061 50 25





Vinprovarkväll!

Tema: La Bella Italia

Välkommen på vinprovning
tisdag den 29 september kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 140 kr (avbokning senast 26/9)



(provning av fyra röda viner ingår - dessutom en bit paj, Brieost, päron)

Vi provar fyra röda viner av fyra olika druvor från fyra olika regioner. Avsikten är att ge en upplevelse av likheter och olikheter mellan viner från olika odlingsområden. Fokus kommer att vara på druvornas egenskaper.

Varje deltagare tar själv med 4 vinglas.

Munskänk: Gunnar Persson – han lotsar oss genom vinets spännande värld

Föranmälan: senast 22/9 till kontoret (helst via mail: spf.akerbaret@gmail.com – annars kan du lämna ett röstmeddelande på: 072-244 65 65). **Bindande anmälan!**

Surströmmingslunch 10/9!

Surströmmingslunch med kaffe och kaka

Datum: Torsdagen den 10 september kl 12.00

Plats: Södra Kungsgatan 12

Pris: 150 kr (Swish eller kontanter)

Anmälan senast: 7 september – via mail:

spf.akerbaret@gmail.com eller mobilsva: 072-244 65 65

Anmälan är bindande! Full betalning om du avbokar efter 7/9.



Whiskyprovning!

Häng med på en resa jorden runt och testa "Livets vatten" från jordens alla hörn!

Vi provar 6 olika sorters whisky.

Datum: Torsdagen den 26 november kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 180 kr (avbokning senast 23/11)

Föranmälan senast 21/11 – via mail: spf.akerbaret@gmail.com eller telefon: 072-244 65 65 – bindande anmälan!

Ta med
egna glas!



☞ Musikcafé ☞

med hattparad

Tisdag 10 november kl 14.00:

Svante Hallnor

Trubadur som blandar visor och ballader
med roliga historier.



Ta gärna på dig hatt – delta i vår hattparad.

Vi delar ut 3 priser: dagens vackraste, roligaste & mest originella hatt

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Ingen föranmälan – bara kom!

Pris: 50 kr inkl fika



DU som har ett färdigt musikprogram och skulle
vilja sjunga/spela på ett musikcafé – hör av dig
till kontoret så bokar vi datum!

Gaget blir gott fika och fin publik – och det är
även ett sätt att ställa upp för din förening.

Drop-in-fika

**i vår lokal Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)
10.00-12.00**

Tisdag 13 oktober

**Tema: Limerickar – har du någon
limerick du vill dela med dig av?**

Tisdag 22 december

Inget tema – vi bara umgås och fikar tillsammans

**Kom förbi så bjuder vi på fika
och en pratstund**



Studiecirkelverksamhet

Studiecirkelverksamheten och kulturaktiviteterna har vi i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Vid frågor angående studiecirklar och anmälningar ringer man SV - tfn 0920-893 20. Kontakta annars gärna Åkerbärets studieombud Eilert Apelqvist (tfn 070-533 26 74).



Nya medlemmar:

Vivi Ahnqvist, Gunnel Berglund, Bernhard Dragseth, Gunilla Eliasson, Sture Engberg, Eva Eriksson, Lars-Göran Flygel, Per-Olof Forsberg, Lennart Hennix, Christina Gavelin Lundberg, Sigrid Isaksson, Barbro & Lars-Åke Johansson, Carina Johansson, Ingrid Kohkoinen, Håkan Larsson, Lisbeth Larsson, Christina Lindberg, Håkan Lindberg, Elisabet Linna Persson, Bodil Lövgren, Karin & Lennart Mattila, Ing-Marie Munkhammar, Ulf Nilsson, Ingegerd Nygren, Elisabeth Näslund, Mari-Anne Pajala, Jochen Riemann, Roger Rova, Agneta Rönnbäck, Anja Ståhl, Ola Svanberg, Ulla-Britt Vikström, Monica Wallgren

Ni är alla **varmt välkomna** till oss på SPF Åkerbäret!



Ordförande och vice ordförande

Ordförande i föreningen är Eilert Apelqvist (tfn 070-533 26 74) och vice ordförande är Anders Gunnarsson (tfn 070-297 09 60).



SPF Åkerbärets aktiviteter september 2026-januari 2027

- ✓ 2 september 18.00: Pubafton
- ✓ 7 september 13.00: Berättarcafé
- ✓ 10 september 12.00: Surströmmingslunch
- ✓ 15 september 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 22 september 10.00: IT-café
- ✓ 28 september 13.00: Berättarcafé
- ✓ 29 september 18.00: Vinprovning
- ✓ 1 oktober 12.00: Paltlunch
- ✓ 7 oktober 18.00: Pubafton
- ✓ 13 oktober 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 15 oktober 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 19 oktober 13.00: Berättarcafé
- ✓ 23 oktober 18.00: Visafton
- ✓ 27 oktober 08.30: Resa IKEA
- ✓ 10 november 14.00: Musikcafé
- ✓ 11 november 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 16 november 13.00: Berättarcafé
- ✓ 18 november 17.00 alt. 19.30: Pubafton
- ✓ 19 november 12.00: Ärtsoppslunch
- ✓ 24 november 14.00: Modevisning
- ✓ 26 november 18.00: Whiskyprovning
- ✓ 2 december 18.00: Pubafton
- ✓ 10 december 13.00: Jullunch
- ✓ 14 december 13.00: Berättarcafé
- ✓ 16 december 18.00: Julpub
- ✓ 22 december 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 13 januari 18.00: Pubafton



NU KÖR VI!

